Laura Pârlog
100
DE IDEI
pentru o lady
BIBLIOTECA
respiro

100 DE IDEI
PENTRU O LADY

Laura Pârlog

100 DE IDEI

pentru o lady

BIBLIOTECA respiro

© 2016 – Biblioteca Respiro
Toate drepturile rezervate.

Este permisă descărcarea liberă, cu titlu personal, a cărții în acest format.

Distribuirea gratuită sau contra cost a cărții prin intermediul altor platforme online, precum și modificarea textului fără acordul prealabil, în scris, din partea Bibliotecii Respiro sunt interzise.

Autor: Laura Pârlog
Redactor: Florin Bică
Grafician: Gabriel Dragu
Corector: Florin Bică
Sursă imagini: www.123rf.com

Date de contact:
Biblioteca Respiro
Telefon: 0747 170 050
E-mail: contact@bibliotecarespiro.ro
Site: www.bibliotecarespiro.ro

INTRODUCERE

Imaginea unei lady se conturează astăzi din surse și influențe din ce în ce mai diverse, mai multe, chiar contradictorii, ce creează adeseori doar confuzie. Există însă un model — am putea să-l numim „clasic" — care a trecut proba timpului. Acesta este creionat în materialul de față prin o sută de idei și sfaturi care te pot ajuta să fii o lady în adevăratul sens al cuvântului.

Succesul nu constă în a urmări „bifarea" celor o sută de puncte, ci în a înțelege filosofia de viață sugerată prin intermediul lor, a o asuma și a o adapta în funcție de personalitatea și circumstanțele în care se găsește fiecare persoană. O lady veritabilă nu este copia alteia, nici reproducerea unui „model dintr-o carte", ci o ființă unică, originală, conștientă de capacitățile și talentele sale, dornică să devină cea mai bună versiune a sa, fără a face compromisuri și animată de cele mai nobile simțăminte și idealuri.

Capitolul I

„RUJ”
pentru buze

1 **Buzele înţelepte.** Înţelepciunea unei lady este dată de calitatea cuvintelor ei, nu de cantitatea lor, de a şti când să tacă şi când să vorbească.

2 **Buzele chibzuite.** O adevărată lady se gândeşte de trei ori (sau de câte ori este nevoie) înainte de a spune ceva.

3 **Buzele blânde.** O lady ar trebui să aducă mereu sunet şi culoare, nu zgomot şi negură. Ea vorbeşte încet şi înţelept. Limbajul este haina gândirii ei.

4 **Buzele adevărului.** O lady nu își murdărește niciodată buzele cu minciuni, cuvinte nechibzuite sau bârfe.

5

Buzele apreciative. O lady mai degrabă spune ceva de bine, decât ceva de rău. De exemplu, niciun bărbat nu crede că o femeie vorbeşte prea mult atunci când îl vorbeşte de bine.

6

Buzele antibârfă. Când trei femei discută, se numeşte conversaţie. Când una dintre ele pleacă, iar celelalte două discută despre ea, se numeşte bârfă. O lady se fereşte de așa ceva.

7

Buzele feminine. Femeia se dovedește o lady și prin modul de exprimare. Timbrul plăcut și cald, ritmul așezat în care rostește cuvintele, vorba urmată de zâmbet — toate acestea creează, în mod spontan, o atmosferă de căldură, deschidere și intimitate sufletească ce favorizează comunicarea.

8

Buzele zâmbitoare. O lady zâmbeşte, şi nu oricum, ci sincer. Zâmbetul adevărat este acela care se regăseşte nu doar pe buze, ci şi în ochi.

9

Buzele neprefăcute. O lady alege să păstreze în minte gânduri curate, evitând duplicitatea. Dacă, într-o zi, gândurile ei ar prinde glas, ea nu ar avea motive să se ruşineze.

10

Buzele răbdătoare. S-ar putea ca faptul că avem o singură gură şi două urechi să însemne că trebuie să vorbim mai puţin şi să ascultăm mai mult.

Capitolul II

Decență în VESTIMENTAȚIE

1 Rochiile ar trebui să fie suficient de strâmte pentru a arăta că femeia este femeie și suficient de largi pentru a arăta că este o lady.

2 Îmbrăcămintea adecvată este dovada unui suflet ales.

3 Îmbrăcând o haină, o lady își pune în evidenţă nu doar frumuseţea, ci şi inteligenţa.

4 Bunul gust pune două condiții esenţiale: să nu purtăm, simultan, mai mult de trei culori şi să combinăm cu atenţie geanta, eșarfa şi încălţămintea.

5

Se cere foarte multă atenție la combinaţiile de culori. De exemplu, dacă cineva are o piesă vestimentară care conţine mai multe culori, regula este să asorteze numai una dintre culorile acesteia, de obicei pe aceea care predomină.

6

Chiar dacă poate fi greu de crezut, simplitatea în vestimentaţie este cea mai bună alegere. Şi totuşi, de multe ori, fetele sau femeile caută să se îmbrace cât mai extravagant, gândindu-se că astfel vor fi mai frumoase.

7

Cine reuşește să îmbine eleganţa, rafinamentul şi decenţa găsește ţinuta cea mai potrivită.

8

Femeia este stilul însuşi. Întotdeauna este foarte important să se asorteze hainele cu evenimentul.

9

Celor care au mai multe haine cu dungi și cu buline li se recomandă să nu le combine între ele. Cel mai bine este să potrivească aceste obiecte vestimentare cu unele simple, monocrome.

10

Nu se recomandă niciodată economia când vine vorba de lungimea rochiei. O îmbrăcăminte sumară nu face femeia mai frumoasă.

Capitolul III

„PARFUMUL”
atitudinii

1 O lady este femeia de care are nevoie un bărbat, nu femeia care are nevoie de un bărbat.

2 O lady nu este disperată niciodată să întâlnească un bărbat, nici nu lasă vreodată această impresie, ci ştie să strălucească în lumina unei „curţi" frumos şi elegant făcute.

3 O lady învaţă să asculte, să înţeleagă şi să aştepte. Ea este o absolventă a Marii Şcoli a Feminităţii.

4 O lady nu se laudă, nici nu se plânge.

5

O lady nu afișează o atitudine de superioritate.

6

O lady încearcă să fie optimistă. În loc să vadă jumătatea goală a paharului, o privește întotdeauna pe cea plină.

7

Femeia este ca un parfum plăcut, prin propria atitudine. Ea zâmbeşte des.

8

O lady folosește mereu cele două formule magice: „Vă rog!" şi „Mulţumesc!".

9

Privire senină, mers graţios, atenţie faţă de ceilalţi, gesturi calde și delicate, ţinută îngrijită — iată un mic tablou al rafinamentului unei lady.

10

O lady este o femeie care-l determină pe bărbat să se poarte ca un gentleman. Dacă mai multe fete ar fi dispuse să se comporte ca niște *ladies*, mai mulţi băieţi ar simţi provocarea de a se comporta ca niște gentlemeni.

Capitolul IV

„BALSAM”
pentru suflet

1 O lady ascultă, iartă, creează, se joacă, zâmbeşte, lăcrimează, dar mai ales, își păstrează sufletul curat.

2 O lady nu comentează greşelile altora, nu jigneşte şi nu întrerupe discuţii.

3 În sufletul unei lady nu se găseşte nicio formă de răutate.

4 O lady ştie să-și stabilească limite şi să fie demnă.

5

O lady va găsi mereu ocazii pentru a face fapte bune și gesturi mărinimoase față de copii, bătrâni și chiar față de cei de aceeași vârstă.

6

Pentru a fi frumoasă, o lady trebuie să fie fericită.

7

O lady nu provoacă scandaluri și nu ia parte la intrigi.

8

O lady nu se răzbună, fiindcă ştie că orice om are drumul lui şi propriile experienţe. Nu ia la modul personal părerile unora şi altora.

9

O lady își recunoaşte greşeala atunci când ştie că este de vină.

10

O lady ştie să fie o prietenă adevărată, nu profită de nimeni şi nu face rău nimănui, chiar dacă are ocazia.

Capitolul V

PODOABELE
unei lady

1 O lady se fereşte întotdeauna să-şi împodobească trupul mai mult decât sufletul.

2 Un sfat potrivit pentru o lady este acela din Biblie, care spune că podoaba nu trebuie să fie un obiect afișat în exterior, ci omul interior, acela din adâncul inimii.

3 Podoabele unei lady sunt mai degrabă acele însușiri de caracter care o însoțesc pretutindeni și oricând și pe care nu și le poate da jos ca pe niște simple accesorii.

4

O lady este pur și simplu frumoasă şi nimeni nu poate să o contrazică.

5

O faptă bună face femeia mai frumoasă decât ar putea-o face orice podoabă.

6

Naturaleţea este cea mai de preţ podoabă a femeii.

7

Propriul stil al unei lady este podoaba ei.

8

O lady este atentă la fiecare detaliu al fizicului ei, îl aranjează cu gust și nu mai are nevoie să adauge nimic în plus.

9

O lady are grijă de părul ei și îl păstrează cât se poate de lung. Părul este cea mai frumoasă podoabă a unei femei.

10

Zâmbetul trebuie să nu lipsească de pe faţa unei lady. El străluceşte pur și simplu şi este mai de preţ decât aurul.

Capitolul VI

CREATIVITATEA
unei lady

1 O lady este mereu creativă, iar lucrul acesta le aduce avantaje atât ei, cât şi celor din jur.

2 O lady le pregăteşte surprize frumoase celor dragi.

3 O lady obișnuiește să trimită mesaje de încurajare, care să aducă zâmbetul pe chipul celorlalți.

4 Unei lady îi place să dăruiască. Darurile, oricât de mici sau neînsemnate, sunt întotdeauna o sursă de fericire pentru cei din jur.

5

O lady își alege preocupări nobile. În funcție de gusturile și de talentul ei, pictează, fotografiază, compune, scrie etc.

6

Camera unei lady este decorată după propriul ei stil, frumos şi cu bun gust.

7

O lady este pasionată de flori.

8

Din când în când, o lady își invită prietenii şi le pregătește un desert deosebit. Ea știe cum să aranjeze masa într-un mod drăguţ, astfel încât toţi să se simtă cât mai bine posibil.

9

O lady realizează cu propriile mâini lucruri frumoase pentru prietenii ei — felicitări, broşe, papioane, aranjamente florale etc.

10

Unei lady îi place să confecționeze sau să colecționeze diverse mărunțișuri pe care să le ofere copiilor.

Capitolul VII

O lady ÎNGRIJITĂ

1 O lady este preocupată de „aspectul său interior”, însă, în același timp, ea nu neglijează aspectul exterior.

2 O lady se îngrijește ca, tot timpul, părul, unghiile şi trupul să îi fie curate şi sănătoase.

3 Uleiul de argan este un bun tratament pentru un păr sănătos şi frumos, iar femeile obișnuiesc să îl folosească.

4 O lady este preocupată să aibă un ten curat şi îngrijit. (Punctele următoare oferă câteva sugestii utile pentru îngrijirea tenului.)

5

Mască pentru faţă, cu iaurt, pentru ten sensibil/uscat:

Ingrediente:
- O ceaşcă de iaurt natural
- O jumătate de ceaşcă de fulgi de ovăz
- Două linguri de miere

Mod de folosire:
Ingredientele se mixează, apoi amestecul obținut este aplicat pe faţă, fiind lăsat să acţioneze timp de 10-15 minute. După aceea, faţa trebuie ștearsă cu un prosop înmuiat în apă călduţă.

6

Mască pentru faţă, cu banană, pentru ten sensibil/ uscat:

Ingrediente:
- O lingură de lapte praf
- O lingură de miere
- O jumătate de banană

Mod de folosire:
Se amestecă toate ingredientele, apoi se aplică masca pe întreaga faţă, aceasta fiind masată timp de 2-3 minute. Se lasă ca masca să acţioneze 15-20 de minute, apoi faţa este clătită cu apă.

7

Mască pentru faţă, cu aspirină, pentru ten acneic:

Ingrediente:
- Două aspirine
- Miere caldă sau ulei de măsline/cocos

Mod de folosire:
Cele două aspirine se pisează şi se pun într-un bol. Se toarnă câteva picături de apă pentru a dizolva pulberea obținută, transformând-o într-o pastă. Se adaugă mierea caldă sau uleiul şi se amestecă bine. Masca trebuie aplicată pe zona cu probleme şi lăsată să acționeze timp de 10 minute. Apoi, fața este spălată.

8

Mască pentru faţă, cu bicarbonat de sodiu, pentru ten acneic:

Ingrediente:
- Apă
- Bicarbonat de sodiu

Mod de folosire:
Aceasta este una dintre cele mai simple măşti, întrucât este nevoie doar de apă şi de bicarbonat de sodiu. Pe tenul curat, se aplică amestecul format din cele două ingrediente, acesta fiind lăsat să acţioneze aproximativ 20 de minute.

9

Mască pentru față, cu căpșuni:

Ingrediente:
- 6 căpșuni
- O lingură de miere
- O lingură de zahăr brun
- O lingură de zeamă de lămâie

Mod de folosire:
Într-un bol se pun căpșunile pisate, zeama de lămâie, zahărul brun și mierea și se amestecă bine, până când se obține o pastă omogenă. Masca se aplică pe față, iar după 10 minute se îndepărtează cu un prosop înmuiat în apă caldă.

10

Mască pentru față, cu castravete, pentru ten gras:

Ingrediente:
- Un castravete
- O lingură de miere
- Un ou
- O lingură de zeamă de lămâie
- O lingură de mentă proaspătă și pisată

Mod de folosire:
Se mixează bine toate ingredientele, apoi, amestecul obținut este lăsat într-un recipient timp de o oră. După aceea, este aplicat pe față și se lasă 15 minute. La prima clătire a feței, se folosește apă călduță. La cea de-a doua clătire a feței, se folosește apă rece. Tenul va fi revigorat.

Capitolul VIII

O lady în BUCĂTĂRIE

1 Gătitul se numără printre pasiunile unei lady.

2 Chiar dacă nu a gătit niciodată, până la un anumit moment, o lady poate să recupereze această lipsă.

3 O lady transformă gătitul într-o plăcere, chiar într-o joacă.

4 O lady învaţă treptat și cu perseverență arta culinară. Este foarte important să ştie cum să prepare alimentele, cum să folosească legumele și fructele, cum interacţionează ingredientele unele cu altele şi care este gradul lor de compatibilitate.

5

O lady ştie că pentru a avea succese în domeniul culinar trebuie ca, mai întâi, să treacă prin experienţe mai puţin reuşite.

6

O lady nu uită niciodată că „minunile", în bucătărie, presupun îmbinarea gustului cu aspectul.

7

O lady le pregăteşte celor dragi surprize culinare, care vor fi întotdeauna aspectuoase, delicioase, gustoase şi binevenite.

8

O lady nu se rușinează niciodată de faptul că petrece timp în bucătărie, ci, dimpotrivă, găsește că acesta este un lucru care merită aprecierea celor din jur.

9

O lady păstrează ordinea în bucătărie și lucrează curat la pregătirea mesei.

10

O lady îşi dă silinţa să obţină cel mai bun gust posibil atunci când gătește.

Capitolul IX

O lady la BISERICĂ

1 O lady poartă la biserică cel mai potrivit şi mai frumos accesoriu: Biblia.

2 O lady nu vorbește tare în biserică, iar dacă se întâmplă să aibă ceva de spus, spune lucrul acela în şoaptă, fără să-i deranjeze pe ceilalţi.

3 Nu este potrivit ca o lady să distragă atenţia persoanei de lângă ea, povestind în timpul serviciului religios, câtă vreme persoana cealaltă doreşte să fie atentă la ceea ce se întâmplă în biserică.

4

O lady este atentă la predică şi meditează asupra chestiunilor de natură religioasă, acesta fiind scopul principal pentru care merge la biserică. Ea se străduieşte să înveţe ceva nou de fiecare dată, pentru a se dezvolta din punct de vedere spiritual.

5

O lady nu consumă alimente şi nici nu mestecă gumă în timp ce se află într-un lăcaș de cult.

6

O lady nu vorbește de rău pe cineva nicicând, cu atât mai puţin când se află într-o biserică.

7 O lady are o ţinută decentă şi corespunzătoare spațiului sacru.

8 O adevărată lady se implică în programele și proiectele bisericii, oferindu-și ajutorul atunci când îi este solicitat.

9 O lady ştie să se facă plăcută la biserică, fiind politicoasă, calmă şi amabilă.

10 În funcţie de circumstanțe și ocazii, o lady stă de vorbă la biserică atât cu copiii, cât și cu adulții, încercând să se facă plăcută.

Capitolul X

O lady „ÎN TOATE”

1 O lady ştie cât, cum şi ce să vorbească, ținând cont de conjunctură și de persoanele cărora li se adresează.

2 O lady se îmbracă frumos, cu gust şi decent, ținând cont de situaţiile în care se află.

3 O lady emană oricând și oriunde un parfum de feminitate.

4 O lady își cultivă cel mai ales caracter.

5

Podoaba unei lady este ea însăşi, prin tot ceea ce gândește, crede, spune și face.

6

O lady este mereu creativă şi inovatoare, atât în lucrurile mari, cât şi în chestiunile mai mărunte.

7

Faptul de a fi o lady porneşte dinspre interior spre exterior. O lady nu neglijează însă niciunul dintre cele două aspecte.

8

O lady caută să se priceapă în toate lucrurile, inclusiv în bucătărie.

9

O adevărată lady are grijă de sufletul ei, de viaţa ei spirituală, raportându-se cu seriozitate la principiile religiei creștine.

10

O lady este o lady... în toate.

teajut.ro

un proiect **RESPIRO**

FACEBOOK/TEAJUTCONSILIERE | WWW.TEAJUT.RO

ELIBEREAZĂ-TE DE PROBLEME, BUCURĂ-TE DE VIAȚĂ!

Am creat platforma de consiliere online pentru ca, sub protecția anonimatului, să poți solicita sprijin din partea specialiștilor noștri, oricare ar fi problemele tale.

BIBLIOTECA respiro

WWW.BIBLIOTECARESPIRO.RO

Tu vei fi pentru mine
fără seamăn pe lume.

Antoine de Saint-Exupéry

DESCARCĂ GRATUIT

BIBLIOTECA
respiro